



Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Frutas y Vegetales

Estoy realizando un esfuerzo de comer al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales todos los días. Tengo varias preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría ingerir al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales todos los días?

2 ¿Acaso existen algunas frutas o vegetales que deba evitar? ¿Cuáles?

 Cortar a lo largo de la perforación



Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Frutas y Vegetales

Estoy realizando un esfuerzo de comer al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales todos los días. Tengo varias preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría ingerir al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales todos los días?

2 ¿Acaso existen algunas frutas o vegetales que deba evitar? ¿Cuáles?



Continuación de la Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Actividad Física

También estoy intentando participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días. Tengo algunas preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días?

2 ¿Acaso existen precauciones que debo tomar o alguna actividad que debo evitar? ¿Cuáles?



Continuación de la Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Actividad Física

También estoy intentando participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días. Tengo algunas preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días?

2 ¿Acaso existen precauciones que debo tomar o alguna actividad que debo evitar? ¿Cuáles?
